

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2024.09.02.–2024.09.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:256 ZS: 9,2    TZS: 0,2    FH: 7,8 SZH:33,7    CK:7,8    SÓ: 1,26</p>	<p>Tej Mézes margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 349 ZS: 15,4    TZS: 7,7    FH: 10,4 SZH:43,4    CK: 18,3    SÓ: 0,91</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH:9,9 SZH:48,8    CK: 23,4    SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 211 ZS: 3,2    TZS: 0,4    FH: 9,4 SZH:34,5    CK: 8,7    SÓ: 0,99</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 227 ZS: 5,1    TZS: 1,5    FH: 6,9 SZH: 34,5    CK: 8,4    SÓ: 0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Céklás almale 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:646 ZS: 23,8    TZS: 6    FH: 20,9 SZH:85,9    CK:27,2    SÓ: 1,54</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 620 ZS: 16,7    TZS: 2,9    FH: 23,3 SZH:86,5    CK: 27,1    SÓ: 1,64</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 609 ZS: 18,9    TZS: 10,5    FH:27,2 SZH:79,3    CK: 28,4    SÓ: 0,86</p>	<p>Babgulyás Túrós derelye Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 855 ZS: 19,5    TZS: 4,4    FH: 31 SZH:136,2    CK: 21,9    SÓ: 2,35</p>	<p>Fokhagymakrémleves Levesgyöngy Vegetáriánus olaszos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9</p> <p>EN: 534 ZS: 15,5    TZS: 6    FH: 25,1 SZH: 69,7    CK: 11,1    SÓ: 1,33</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Házi pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:556 ZS: 18,8    TZS: 5,2    FH: 17,6 SZH:76,1    CK:10,8    SÓ: 0,95</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 245 ZS: 8,9    TZS: 3,2    FH: 8 SZH:31,2    CK: 0,8    SÓ: 1,24</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 4    TZS: 1,2    FH:8,7 SZH:27,6    CK: 1    SÓ: 1,44</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemesle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 262 ZS: 12,3    TZS: 6,5    FH: 6,2 SZH:31,5    CK: 2,5    SÓ: 1,03</p>	<p>Mese fit Detki keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 8,9    TZS: 4,1    FH: 4,2 SZH: 41    CK: 20,9    SÓ: 0,21</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűtű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2024.09.09.–2024.09.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:318 ZS:14 TZS:8 FH:9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Vajas pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:197 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:4,4 SZH:36,5 CK:11,4 SÓ:0,35</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:214 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:9,2 SZH:34,4 CK:9,2 SÓ:0,81</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:284 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,7 CK:22,7 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:230 ZS:4,8 TZS:1 FH:7,1 SZH:37 CK:10,2 SÓ:0,87</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Bodzás almálé 100%-os Sertéspörkölt Szarvacskaszerű tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:668 ZS:22,7 TZS:5,9 FH:24,9 SZH:89,8 CK:32,3 SÓ:1,64</p>	<p>Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:645 ZS:21 TZS:5,1 FH:23 SZH:85,2 CK:26,8 SÓ:1,66</p>	<p>Almás szilvakrémleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:832 ZS:27,3 TZS:3,5 FH:22,4 SZH:122,5 CK:37,2 SÓ:2,5</p>	<p>Daragaluska leves Sertésfasírt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:736 ZS:23,9 TZS:6,5 FH:32 SZH:88,6 CK:20 SÓ:2,15</p>	<p>Hamisgulyás Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:878 ZS:21,9 TZS:3,8 FH:22,2 SZH:142,9 CK:47,2 SÓ:0,62</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:205 ZS:6,7 TZS:4,1 FH:5,6 SZH:29,1 CK:1,6 SÓ:1,02</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:207 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:9,2 SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,08</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:213 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,3 SZH:32,2 CK:1,8 SÓ:1,54</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:260 ZS:11,5 TZS:4,6 FH:8,1 SZH:30,9 CK:1,7 SÓ:1,4</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:240 ZS:6,4 TZS:3,9 FH:7 SZH:36,6 CK:11,2 SÓ:1,33</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia); kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2024.09.16.–2024.09.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:357 ZS: 9,5    TZS: 4,7    FH: 11,4 SZH:53,5    CK:28,6    SÓ: 0,81</p>	<p>Tejeskávé Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 297 ZS: 5,9    TZS: 2,6    FH: 10,2 SZH:46,8    CK: 20,3    SÓ: 0,89</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 236 ZS: 7,1    TZS: 2,6    FH:8 SZH:33,5    CK: 7,9    SÓ: 1,38</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 4,2    TZS: 2,5    FH: 7,9 SZH:39,9    CK: 9,8    SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 2,8    TZS: 1,5    FH: 8,1 SZH: 39,4    CK: 14,1    SÓ: 0,71</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:525 ZS: 23,8    TZS: 9,2    FH: 18,6 SZH:56,1    CK:14,5    SÓ: 2,63</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 775 ZS: 13,4    TZS: 1,8    FH: 38,1 SZH:119,1    CK: 29,1    SÓ: 1,13</p>	<p>Sertésraguleves Darásmetélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 669 ZS: 20,9    TZS: 4,4    FH:22,5 SZH:96,1    CK: 20,8    SÓ: 0,39</p>	<p>Alma-fahéj-szilvalé 100%-os Rántott harcsafilé Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 810 ZS: 23,4    TZS: 5,5    FH: 30,9 SZH:116,7    CK: 29,4    SÓ: 1,54</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Félbarna kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 453 ZS: 11,1    TZS: 4,3    FH: 17,8 SZH: 62,2    CK: 10,4    SÓ: 1,17</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:228 ZS: 9,1    TZS: 0,2    FH: 7,8 SZH:28,1    CK:0,6    SÓ: 1,16</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 191 ZS: 4,5    TZS: 1,4    FH: 8,7 SZH:27,2    CK: 1    SÓ: 1,56</p>	<p>Sajtszelet Margarin Császárszemesle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 246 ZS: 9,6    TZS: 5,2    FH:9,9 SZH:30,3    CK: 1,6    SÓ: 1,05</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 9,2    TZS: 3,3    FH: 6,6 SZH:25,7    CK: 0,5    SÓ: 1,37</p>	<p>Házi sajtos pogácsa Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 311 ZS: 11,8    TZS: 5,9    FH: 7,6 SZH: 42,7    CK: 14,3    SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Bakony Gaszt

## Általános Iskola Felső Tagozat

2024.09.23.–2024.09.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mézes margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:361 ZS:15,8 TZS:7,8 FH:11 SZH:44,4 CK:18,9 SÓ:0,79</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:252 ZS:2,8 TZS:1,5 FH:9,5 SZH:45,2 CK:16 SÓ:0,66</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Császárszemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:252 ZS:6,8 TZS:2,7 FH:9,1 SZH:38,6 CK:9,6 SÓ:1,5</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:228 ZS:4,7 TZS:1 FH:6,7 SZH:35,9 CK:9,3 SÓ:1,01</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Kovászos uborka Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:602 ZS:22,3 TZS:6,7 FH:26,1 SZH:69,7 CK:5,6 SÓ:2,68</p>	<p>Bagolyborsó leves Bolognai spagetti Reszelt sajt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:893 ZS:37,6 TZS:14,4 FH:41,5 SZH:92,8 CK:16,5 SÓ:1,93</p>	<p>Céklás almálé 100%-os Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:550 ZS:11,2 TZS:3,8 FH:35,1 SZH:75,6 CK:28 SÓ:1,72</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Sajtmártás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:724 ZS:30,2 TZS:8,3 FH:33,9 SZH:74,5 CK:7,8 SÓ:2,6</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Piskótakocka Csokoládés öntet Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:629 ZS:15 TZS:4,3 FH:16,5 SZH:101,9 CK:64,8 SÓ:0,61</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Füstölt sajtos brokkolikrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:183 ZS:4 TZS:2,4 FH:7,7 SZH:28 CK:2 SÓ:1,09</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:213 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:9,3 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ:1,17</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:227 ZS:9,1 TZS:3,4 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,5 SÓ:1,35</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:204 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:8,9 SZH:25,6 CK:0,6 SÓ:1,07</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:232 ZS:4,2 TZS:1,7 FH:9,4 SZH:40,6 CK:14,9 SÓ:0,68</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2024.09.30.–2024.10.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:282 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,3 SZH:46,8 CK:21 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 211 ZS: 3,7 TZS: 2 FH: 8,8 SZH:34 CK: 8,6 SÓ: 0,96</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 223 ZS: 4,4 TZS: 1,4 FH:8,8 SZH:35,6 CK: 8,4 SÓ: 1,46</p>	<p>Gyümölcsstea Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 254 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,4 SZH:33,8 CK: 7,9 SÓ: 1,34</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 34,3 CK: 7,9 SÓ: 0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:568 ZS: 13,4 TZS: 3,2 FH: 24,1 SZH:79,9 CK:14,3 SÓ: 1,92</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 643 ZS: 24 TZS: 4,9 FH: 22,5 SZH:81,1 CK: 10,6 SÓ: 2,46</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 702 ZS: 21,7 TZS: 3,5 FH:35,3 SZH:90,3 CK: 21,2 SÓ: 1,51</p>	<p>Bodzás almálé 100%-os Svéd húsgolyó Barnamártás Burgonyapüré Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 726 ZS: 27,9 TZS: 12,3 FH: 16,8 SZH:104,7 CK: 42,6 SÓ: 3,3</p>	<p>Zöldborsókrémleves Levesgyöngy Svájci rakott burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 594 ZS: 28,2 TZS: 14,2 FH: 21,1 SZH: 56,4 CK: 6,1 SÓ: 1,11</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:231 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,3 SZH:27,2 CK:1,1 SÓ: 1,04</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 240 ZS: 7,1 TZS: 3,6 FH: 9,9 SZH:32,2 CK: 0,6 SÓ: 1,12</p>	<p>Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH:9,7 SZH:35,5 CK: 6 SÓ: 0,66</p>	<p>Házi fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 188 ZS: 5,4 TZS: 0,8 FH: 3,6 SZH:31,3 CK: 11,1 SÓ: 0,07</p>	<p>Habos puding Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 373 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 4,7 SZH: 77,1 CK: 39,6 SÓ: 0,43</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.